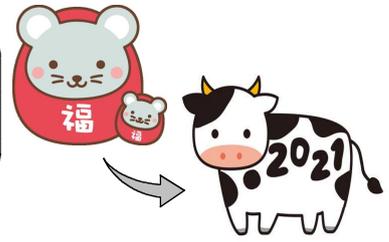


# ほけんだよ！

《冬休み号》

西小学校 保健室

令和2年12月



冬休みは、家族や友達と遊んだり、出かけたり、おいしいものを食べたり…、楽しい時間だからこそ、生活習慣をくずさないようにしなくてはなりません。コロナ対策でもある「マスクの着用・手洗い」と「早ね早おき」「3食をしっかりと食べる」「体を動かす」ことを忘れずに、冬休みを元気に過ごし、3学期をむかえましょう！

## 規則正しい生活を

睡眠を十分にとり、  
疲れをためないように！



栄養バランスのよい  
食事をとる！



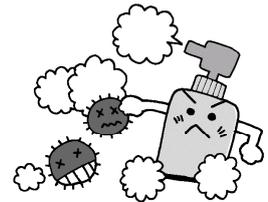
適度に運動する！



コロナ・インフルエンザ・  
かぜ・ノロウイルスも

忘れないで！

手洗い・  
マスクで予防



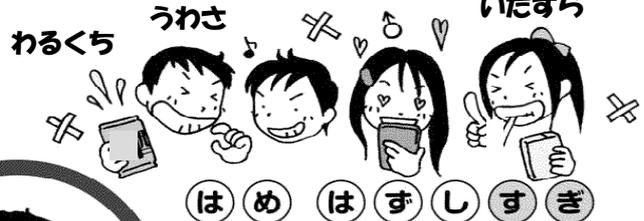
① 石けんを  
つかう！



② 水を流して  
つかう！



③ 水気を  
ふきとる



ピピーツ!! 冬やすみ

●●すぎに注意

見すぎ やりすぎ



食べすぎ 飲みすぎ



